


# Kursplan T1 Gesundheitszentrum Siegen 0271/85830

Bitte ab 24 Stunden vor Kursbeginn per App oder vor Ort anmelden

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>9.30-10.30 <b>Yin&amp;Yang Yoga</b> auch online</p>	<p>9.00-9.45 <b>Pilates</b> auch online</p>	<p>10.00-11.00 <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b></p>		<p>9.00-10.00 <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> auch online</p>		<p>10.00-11.00 <b>Indoor Cycling</b></p>
<p>17.40-18.25 <b>Kraft &amp; Dynamik</b> auch online</p> <p>18.30-19.05 <b>Biokinematik</b> auch online</p> <p>19.30-21.00 Einführung i.d. Gesundheitstraining Theorie §20 SGB V</p>	<p>18.30-19.30 <b>Indoor Cycling</b></p> <p>18.00-18.45 <b>HIIT</b> auch online</p> <p>18.45-19.00 <b>Bauch intensiv</b> auch online</p> <p>19.05-20.20 <b>Yoga</b> auch online</p>	<p>18.00-19.00 <b>Lift</b></p>	<p>18.00-19.00 <b>Pilates &amp; Stretch</b> auch online</p> <p>19.10-20.00 <b>Athletik-Zirkel</b></p> <p>18.45-19.45 <b>Indoor Cycling</b></p>			

# Kursplan *T1 Gesundheitszentrum Siegen 0271/85830*

--	--	--	--	--	--	--

## Kursbeschreibungen

<b>Kraft&amp;Dynamik:</b>	Ein dynamisches Ganzkörpertraining, in dem fließende Bewegungen deinen Körper kräftigen, ihn beweglich halten und für optimale Funktionalität sorgen
<b>Biokinetik:</b>	Ein Muskellängentraining für einen flexiblen Bewegungsapparat, in dem gegen den Schmerz trainiert wird. Gelenke, sowie die Wirbelsäule, werden entlastet, da verkürzte Muskeln in ihre Ursprungslänge trainiert werden
<b>HIIT:</b>	Kraft- und Ausdauereinheiten werden hier miteinander kombiniert. Ein athletisches Intervalltraining, was dich auf Hochtouren bringt
<b>Pilates:</b>	Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, bei dem mit Hilfe gezielter Atmung primär der Beckenboden, die Bauch- und auch die Rückenmuskulatur gekräftigt wird
<b>Yin &amp; Yang Yoga:</b>	Yin & Yang Yoga bringen die Energien des Körpers auf wunderbare Weise in Einklang. Die Yin Sequenzen, die passiv ausgeführt werden, wirken auf die tiefen Schichten des Körpers und haben dadurch einen regenerierenden und beruhigenden Effekt. Die kraftvoll und aktiv ausgeführte Yangsequenz wirkt auf die Muskulatur und hat einen energetisierenden und anregenden Effekt auf Körper und Geist. Atemübungen und Meditationen runden das Programm ab.
<b>Bauch intensiv:</b>	Kurz und knapp werden alle Bereiche der Bauchmuskulatur gekräftigt
<b>Wirbelsäulengymnastik:</b>	Sanftes Training für die Stärkung und Mobilisation der wirbelsäulenumgebenden Muskulatur
<b>Lift:</b>	Ein Ganzkörpertraining, in dem einzelne Muskelgruppen gezielt mit Kurz- und Langhanteln trainiert werden
<b>Indoor Cycling:</b>	Ein Herz-Kreislauf-Training, indem in der Gruppe zu guter Musik geradelt wird
<b>Athletik-Zirkel:</b>	Stationstraining mit den Schwerpunkten Kraft, Ausdauer & Stabilisation

# **Kursplan** *T1 Gesundheitszentrum Siegen 0271/85830*

